

Приложение
к программе СПО 18.02.05
Производство тугоплавких
неметаллических
и силикатных материалов и изделий

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГДАНОВИЧСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО
«Богдановичский политехникум»



В.Д. Тришевский
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 18.02.05 Производство
тугоплавких неметаллических
и силикатных материалов и изделий

Форма обучения очная
Срок обучения 3 года 10 месяцев

2024

Программа рассмотрена на
заседании ПЦК технологических и
социально-экономических
дисциплин ГАПОУ СО
«Богдановичский политехникум»
Протокол № 10
от « 26 » июня 2024 г.
Председатель цикловой комиссии
 /И.А. Озорнина/

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 18.02.05 «Производство тугоплавких неметаллических и силикатных материалов и изделий», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 904 от 30 ноября 2023г. (далее – ФГОС СПО), примерной основной образовательной программы по соответствующей специальности.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Богдановичский политехникум»

Авторы:

Ситников В.М., преподаватель высшей квалификационной категории,
ГАПОУ СО «Богдановичский политехникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 «Физическая культура»**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.05 Производство тугоплавких неметаллических и силикатных материалов и изделий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

¹Дополнительно приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей специальности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162
в т.ч. в форме практической подготовки	140
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия (если предусмотрено)	140
Самостоятельная работа	6
Консультация	6
Промежуточная аттестация	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч.	Коды компетенций ² , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	16/-	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	1.Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	6	
	2.Основы здорового образа жизни. Основные понятия: здоровье, образ и стиль жизни, самонаблюдение, трудоспособность. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образу жизни. Двигательная активность. Активный отдых.		
	3.Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	4.Общие основы теории тренировки организма. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности. Нагрузка и отдых, как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека. Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями.		
5.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.			

²В соответствии с Приложением 3 ПОП.

	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	6.Техника безопасности на занятиях физической культурой по разделам прохождения программного материала: в спортивном и тренажерном залах. Травматизм на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях		
Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	4	
	2.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-/18	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-/18	
	Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции и совершенствование техники бега.	2	
	Практическое занятие № 2. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 3. Развитие скоростных качеств.	2	
	Практическое занятие № 4. Эстафетный бег на 100 м, 400 м.	2	
	Практическое занятие № 5. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие № 6. Развитие общей и специальной выносливости.	2	
	Практическое занятие № 7. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие дистанции.	2	
Практическое занятие № 8. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на средние, длинные дистанции.	2		
Тема 2.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-/8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-/8	
	Практическое занятие № 9. Техника выполнения метания гранаты с места	2	
	Практическое занятие № 10. Техника выполнения метания гранаты с разбега	2	
	Практическое занятие № 11. Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега.	2	
	Практическое занятие № 12. Сдача нормативов по метанию гранаты.	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			

Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	-/38	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-/38	
	Практическое занятие № 13. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения	2	
	Практическое занятие № 14. Техника игры в баскетбол: передача и ловля мяча	2	
	Практическое занятие № 15. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча.	2	
	Практическое занятие № 16. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол	2	
	Практическое занятие № 17. Индивидуальная техника защиты.	2	
	Практическое занятие № 18. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении.	2	
	Практическое занятие № 19. Комбинации и тактические заготовки игры в защите.	2	
	Практическое занятие № 20. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.	2	
	Практическое занятие № 21. Упражнения на развитие координации движения, ловкости.	2	
	Практическое занятие № 22. Совершенствование навыков ведения мяча.	2	
	Практическое занятие № 23. Упражнения: ведение мяча с изменением направления	2	
	Практическое занятие № 24. Упражнения: выполнение передачи мяча на точность и скорость	2	
	Практическое занятие № 25. Упражнения: выполнение штрафных бросков.	2	
	Практическое занятие № 26. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков.	2	
	Практическое занятие № 27. Действия игрока в нападении, защите.	2	
	Практическое занятие № 28. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально.	2	
	Практическое занятие № 29. Командные действия игроков в нападении.	2	
	Практическое занятие № 30. Командные действия игроков в нападении и защите.	2	
Практическое занятие № 31. Жестикауляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	2		
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-/38	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-/38	
	Практическое занятие № 32. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения	2	
	Практическое занятие № 33. Техника игровых приемов в волейболе: прием и передача мяча сверху, снизу.	2	

	Практическое занятие № 34. Техника игровых приемов в волейболе: передача и прием мяча над собой.	2	
	Практическое занятие № 35. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой.	2	
	Практическое занятие № 36. Техника игровых приемов в волейболе: выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя.	2	
	Практическое занятие № 37. Техника игровых приемов в волейболе: нападающий удар, блокирование.	2	
	Практическое занятие № 38. Техника игровых приемов в волейболе: выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.	2	
	Практическое занятие № 39. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.	2	
	Практическое занятие № 40. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол.	2	
	Практическое занятие № 41. Тактика игры в нападении и защиты.	2	
	Практическое занятие № 42. Командные действия.	2	
	Практическое занятие № 43. Упражнения: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача	2	
	Практическое занятие № 44. Упражнения: нападающий удар, блокирование	2	
	Практическое занятие № 45. Упражнения: передача мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 46. Упражнения: нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 47. Упражнения: верхняя подача мяча в указанную зону	2	
	Практическое занятие № 48. Упражнения: верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.	2	
	Практическое занятие № 49. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.	2	
	Практическое занятие № 50. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.	2	
Тема 3.3	Содержание учебного материала	-/10	ОК 04
Футбол	В том числе практических занятий	-/10	ОК 08

(для юношей)	Практическое занятие № 51. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обман движения. Правила техники безопасности.	2	
	Практическое занятие № 52. Удар по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары на месте и в прыжке. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 53. Тактика игры в защите, защита вратаря. Тактика игры в нападении.	2	
	Практическое занятие № 54. Штрафной удар, передача мяча без обработки. Розыгрыш мяча после свободного удара.	2	
	Практическое занятие № 55. Двусторонняя игра. Игра в квадрате и в треугольнике.	2	
Тема 3.3. Настольный теннис (для девушек)	Содержание учебного материала	-10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-10	
	Практическое занятие № 51. Техника игры: способы держания ракетки, перемещение игрока, удары по мячу. Вращение мяча: верхнее, нижнее, боковое.	2	
	Практическое занятие № 52. Удары по мячу: толчком, с верхним вращением(накат), нижним вращением (подрезка).	2	
	Практическое занятие № 53. Удары по мячу: сверх крученный удар топ-спин.	2	
	Практическое занятие № 54. Удары по мячу: удары с сочетанием бокового и верхнего, бокового и нижнего вращения.	2	
	Практическое занятие № 55. Тактика игры, атакующего против защитника. Тактика игры защитника против атакующего. Учебные игры.	2	
Раздел 4. Гимнастика.			
Тема 4.1. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	-/22	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-/22	
	Практическое занятие № 56. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусках,	2	
	Практическое занятие № 57. Техника выполнения гимнастических упражнений – лазание по канату;	2	
	Практическое занятие № 58. Техника выполнения гимнастических упражнений – элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты;	2	
	Практическое занятие № 59. Техника выполнения гимнастических упражнений – прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь»	2	
	Практическое занятие № 60. Техника выполнения гимнастических упражнений – прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.	2	
	Практическое занятие № 61. Техника выполнения гимнастических упражнений –	2	

	комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.		
	Практическое занятие № 62. Лазание по канату различными приемами.	2	
	Практическое занятие № 63. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.	2	
	Практическое занятие № 64. Совершенствование гимнастических элементов.	2	
	Практическое занятие № 65. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике.	2	
	Практическое занятие № 66. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине.	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			
Тема 5.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала	-/6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-/6	
	Практическое занятие № 67. Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений	2	
	Практическое занятие № 68. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	2	
	Практическое занятие № 69. Выполнение комплекса упражнений вводной гимнастики для рабочих и служащих разных профессий; комплекса упражнений производственной гимнастики для работающих сидя, стоя.	2	
Промежуточная аттестация		6³	
Всего:		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.
6. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> — Текст: электронный.
7. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>. — Текст: электронный.
8. Бурякин, Ф. Г., Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва: КноРус, 2023. — 279 с. — ISBN 978-5-406-11454-4. — URL: <https://book.ru/book/949202>. — Текст: электронный.
9. www.gto.ru – ВФСК ГТО
10. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Демонстрация знаний основ теории физической культуры и спорта. Демонстрация владения средствами ЗОЖ. Определение психофизиологической характеристики каждой производственной деятельности. Выявление методов физической культуры.</p>	<p>Оценка преподавателем результатов устных ответов и письменных работ. Интерпретация наблюдений за ходом дискуссии.</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Применение на практике техники выполнения упражнений.</p>	<p>Оценка индивидуального выполнения в соответствии с таблицей уровня физической подготовленности</p>